CYCLE DE CONFÉRENCES DOMUS

Psychiatrie et spiritualité : duo gagnant

Par le professeur Jacques Besson,
Chef du Service de psychiatrie communautaire du CHUV

Fondation Domus,
Espace Garance,
7 février 2013

Jeudi 7 février dernier, quelque 180 personnes se sont déplacées à l'Espace Garance pour écouter le professeur Jacques Besson, chef du Service de psychiatrie communautaire du CHUV (VD). Ce grand spécialiste a évoqué comment les progrès de la recherche scientifique, neuropsychiatrie et imagerie médicale notamment, éclairent d'un jour nouveau la relation entre psychiatrie et spiritualité. Après 500 ans de malentendus entre science et religion, les médecins comme les prêtres doivent aujourd'hui aller plus loin, découvrir le domaine de l'autre, pour mieux prendre en charge les troubles psychiques. Fort de vingt-cinq ans de recherche, Jacques Besson en est convaincu: trouver un sens à sa vie en cohérence, réconcilier les sphères droite et gauche du cerveau, sont des prérequis indispensables à la santé mentale.

Dans les années 80, la Suisse découvre avec stupeur que sa jeunesse n'hésite plus à se droguer dans l'espace public, sous le regard incrédule de passants choqués et d'autorités dépassées. C'est l'époque du Platzspitz zurichois, un électrochoc pour la société tout entière et un défi lancé aux médecins. Jeune discipline, la psychiatrie n'est pas prête, elle n'a aucune réponse collective à apporter à ce phénomène. Jacques Besson appartient à cette génération de soignants interpellés. De là date le début de ses recherches personnelles, qui vont faire de lui un des experts en addictologie les plus reconnus dans le pays. Une spécialisation qui n'existe pas à l'époque : au bistrot, alcooliques et toxicomanes sont assimilés au vice et à la paresse. On est dans le jugement moral et la médecine impuissante délègue leur prise en charge aux spécialistes du social.

Du jugement moral à l'examen clinique

Il est temps cependant de passer de la morale à l'examen clinique. L'addiction étant une pathologie de la société industrielle, celle-ci doit y apporter une réponse adéquate, dans une collaboration entre médecine et sciences humaines. L'addictologie est née.

Une des premières questions que se pose cette science nouvelle est de comprendre comment la communauté a passé de l'utilisation de drogues à la dépendance. L'histoire montre en effet que jusqu'à l'époque moderne, la prise de drogues a toujours été associée à la spiritualité ou aux soins. 6'000 ans avant Jésus-Christ, le cannabis médical était utilisé en Asie ; au Mexique, les chamans, prêtres-médecins et passeurs entre les mondes, recouraient aux drogues pour accéder aux esprits et aux dieux ; les Grecs pratiquaient le culte du vin. Utilisée hors de ce cadre socioculturel, la prise de substance est devenue récréative, « puis on a passé du hippie au junkie, de la dégustation d'un breuvage sacré aux beuveries du samedi soir, qui amènent tous les week-ends au CHUV en moyenne cinq jeunes en coma éthylique ». On découvre ainsi que « l'addiction est liée à la spiritualité, puisqu'elle apparaît lorsque le verbe « avoir » devient plus important que le verbe « être », dans un monde où la quête de sens a disparu. »

La spiritualité profane

La spiritualité telle que définie par Jacques Besson se différencie clairement de la religion. Elle est un besoin naturel de l'humain de donner du sens à sa vie comme à l'univers. Dans cette acception, tout être humain est spirituel, exprimant cette demande dans le sacré ou le profane. Tandis que la religion constitue une réponse culturelle à ce besoin, qui s'inscrit dans une institution, une tradition et des dogmes, dont le danger est de réduire l'humain à son seul esprit, oubliant l'incarnation, donc le corps et ses exigences. Autre dérive, « le créationnisme ravageur, prenant les textes au pied de la lettre, et croyant magnifier Dieu en plaçant des Adam et Eve en plastique dans des parcs de loisirs ».

En face, la galaxie des 600 formes de psychothérapies identifiées a eu tendance à réduire la spiritualité à une maladie psychique, tel Freud qui la qualifiait de « névrose obsessionnelle de l'humanité ». Une position qu'il défendra jusqu'à la fin de sa vie, notamment dans une correspondance avec le pasteur Pfister, ami de C. Jung, qui préconisait des « cures d'âme » pour exprimer les secrets pathogènes et cherchait dans la psychanalyse une foi sans névrose. Ces lettres furent le sujet de la thèse du professeur Jacques Besson, très tôt passionné par le couple psychiatrie-spiritualité et le rôle que peut jouer cette dernière dans les soins aux personnes atteintes dans leur santé mentale, victimes notamment d'addiction. Une pathologie dont il faut préciser qu'elle n'est pas forcément liée à la consommation de substances. On connaît bien aujourd'hui l'addiction aux jeux d'argent ou vidéo par exemple.

L'impact de la spiritualité sur la santé

Dés le début du 20e siècle de nombreux chercheurs, surtout du monde anglo-saxon, vont s'intéresser à l'impact de la spiritualité sur la santé physique et psychique. Une nombreuse littérature scientifique est documentée, qui rapporte avec constance un rapport inverse entre l'addiction et les pratiques religieuses ou spirituelles. Ces dernières y sont reconnues comme le facteur principal de rémissions spontanées.

Ces constatations fondent l'approche motivationnelle. De plus, la notion de « salutogenèse » est basée sur la confiance qu'il existe un accord entre l'être humain et l'Univers. Chacun a les moyens de comprendre le monde et de trouver les ressources pour affronter les exigences de la vie, tout ce qui arrive a donc un sens et cette cohérence est gage du bien-être de l'individu. Au lieu de regarder uniquement vers le passé pour trouver les causes d'une maladie, on s'intéressera aussi à l'avenir, examinant ce qui pourrait améliorer l'état du patient. Là résident les prémices des politiques de promotion de la santé, qui seront cependant mises en œuvre des décennies après les premiers travaux allant dans ce sens.

Les progrès des neurosciences et de l'imagerie médicale vont éclairer d'un regard nouveau et éminemment scientifique l'influence de la spiritualité sur le fonctionnement du cerveau. Il est désormais possible de visualiser l'effet d'une drogue sur une zone cérébrale particulière; de constater comment le stress augmente la vulnérabilité aux addictions ; de mesurer le rôle central de l'amygdale, qui donne la couleur particulière aux émotions, qu'elles soient de peur ou de manque, permettant ainsi de découvrir que l'anxiété et l'addiction sont les deux faces d'une même médaille. Les avancées de la neurobiologie mettent à mal la vision d'un cerveau fini, la plasticité neuronale existe, le cerveau est vivant. Avec des cellules souches qui se renouvellent, des structures qui se modifient durablement, notamment sous l'effet d'une addiction. On parle alors de mémoire addictive, laissant des traces dans les circuits neuronaux. Une célèbre expérience avec des moines tibétains montre qu'une zone particulière du cerveau réagit à la méditation : le cerveau mystique existe.

La vision du monde inscrite dans le corps

Des travaux interdisciplinaires entre neurosciences et sciences sociales ouvrent de nouvelles perspectives sur l'influence de l'environnement dans la construction neuronale. A la naissance, le cerveau n'est pas encore câblé, il va l'être au contact d'une culture et d'un milieu donnés. La science sait désormais que la vision du monde s'inscrit dans le corps. Comme on apprend que les traumatismes peuvent se loger au cœur de l'ADN. Ainsi corps et esprit s'entremêlent, comme les circuits neuronaux de la peur et de l'addiction s'entrecroisent, et peuvent être calmés par une action dans la même zone du cerveau, celle où agissent précisément les techniques psychothérapeutiques et… la méditation.

La boucle est bouclée, celle qui lie intrinsèquement le cerveau, l'esprit et la culture, dans une danse joignant le corps à l'esprit par la voie des métaphores et des symboles. Un tableau où l'addiction représente une impasse.

Une reconnexion nécessaire

A la question « Psychiatrie et spiritualité, un duo gagnant ? » Jacques Besson répond par l'affirmative « en scientifique, je ne suis pas là pour prêcher, mais pour démontrer comment cette interaction fonctionne dans le cerveau et peut être un support précieux dans la prise en charge des troubles psychiques », conclut-il.

A l'heure des questions, plusieurs témoignages viendront corroborer ses dires par le vécu, comme cet homme, enfin réconcilié avec sa part divine en lui, après moult hospitalisations pour des délires mystiques, précisant avoir enfin compris où chercher la force de guérir.

« La société occidentale vit dans le seul monde rationnel, il est urgent de reconnecter les individus avec leur cerveau droit, celui de l'intuition et de l'esprit. Reconnaître que la réalité peut être spirituelle donnera des pistes pour lutter contre le mal-être et la violence » précise le professeur, avant d'appeler psychiatres et prêtres à apprendre les uns des autres pour mieux répondre aux attentes et aux problèmes de la communauté.

>> Prochaine conférence

15 mars 2013 / 20 h

Schizophrénies, mode d'emploi

Psychose chronique, la schizophrénie touche environ une personne sur cent, aussi bien les hommes que les femmes, et se manifeste généralement au début de l'âge adulte. Quelle est l'histoire du concept de schizophrénie? Quelles sont les différentes formes de la maladie et quels en sont les symptômes? Comment évolue-t-elle? Qu'en disent les études cliniques? A l'occasion des 10es Journées de la schizophrénie, qui donnent lieu à une large campagne de sensibilisation en Suisse romande, le Dr Georges Klein livre son regard sur cette forme de psychose qui existe dans tous les pays et toutes les cultures.

Dr Georges Klein

Spécialiste en psychiatrie-psychothérapie FMH

Le Dr Georges Klein est médecin-chef du Service de psychiatrie-psychothérapie hospitalière adulte aux IPVR, Institutions psychiatriques du Valais romand (Hôpital de Malévoz) depuis 2007. Il assure également la direction par intérim des IPVR depuis septembre 2012.

Conférences grand public ouvertes à tous / Entrée libre
19 h 30 : ouverture des portes / 20 h - 21 h : conférence / Dès 21h : questions-réponses